

GYÓGYHÍR

XX. ÉVFOLYAM 2025. JÚNIUS

Magazin

Teafaolaj: a hasznos útitárs



Mikor ünneplik az apák napját?



A biológiai öregedés lassítható?

Praktikák a hátfájás megelőzéséhez



BESZÉLGETÉS

ÓNODI ESZTER

színművész

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



Az Elysium kullancs- és szúnyogriasztó termékek, teljesen növényi alapú, bőrbarát készítmények, melyek megfelelő védelmet nyújtanak különböző rovarok (mint pl. kullancs, szúnyog, tetű, hangya, légy) ellen.



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó spray, 60 ml, 10 ml

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49., Zöld szám: +3680 200-351,
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány
- **5. NYÁR**
Allergiaszezon, nyaralás: a bélfőránskat is fel kell készíteni a kihívásokra
- **6. VITAMINOK**
Lassítható a biológiai öregedés
- **7. VILÁGNAPOK**
Ekkor ünneplik az apákat
- **8. TERMÉSZETES GYÓGYMÓD**
Teafaolaj: a hasznos útítárs
- **9. ÉTREND**
Soha ne egyen lefekvés előtt görögdinnyét!
- **9. KUTATÁS**
Gyógyhatású gombák segíthetnek
- **10. INTERJÚ**
Ónodi Eszter: Már sokkal tudatosabban élek
- **12. MOZGÁSSZERV PROBLÉMÁK**
Praktikák a nagytakarítással járó hátfájás megelőzésére
- **13. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Nyár, utazás: trombózis veszély
- **14. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
A benőtt köröm nem csak esztétikai probléma
- **14. ÉLETMÓD**
Egészségi állapotról árulkodó séták

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu

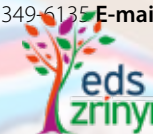
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Címlapfotó: Szalontai Ábel

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Press GT Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135 E-mail: info@pressgt.hu



Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Készüljünk fel az aszályra!

A sivatagosodás és aszály elleni világnapot június 17-én tartják. A veszélyeket már 1994-ben is látva ezen a napon fogadták el Párizsban az erről szóló ENSZ-konvenciót.

A sivatagok terjeszkedése több mint 1 milliárd ember létét, Európa szinte minden mediterrán országát veszélyezteti. A világnap a termékeny föld fontosságára hívja fel a figyelmet.

Hivatalos ENSZ-bebecslések szerint a sivatagok terjeszkedése több, mint egymilliárd ember életét veszélyezteti, és ma már az egész földfelszín egyharmadát érinti. Dél-Európában jelenleg több, mint 300 ezer négyzetkilométer területet fenyeget közvetlenül az elszivatagosodás, de valójában nem sivataggá alakulásról van szó, hanem a sivatagságnak olyan mértékéről, ami már sivatagi körülményekre emlékeztető állapotokat alakít ki.

A májusi időjárási előrejelzéseket szerint 2025 nyara nagyobb hőhullámokat és szárazságot hozhat Európa középső és keleti régióiba – beleértve Magyarországot is –, mint a korábban vizsgált időszak átlaga.

Hazánk klímája is valószínűleg mediterrán irányba fog eltolódni, magasabb átlaghőmérséklettel, kevesebb nyári csapadékkal és növekvő szélsőségekkel, árvizekkel, szárazsággal – gyakoribb vízkorlátozással. Az ENSZ-egyezmény szerint hazánk egész területét aszálytalaj sújtott térségnek tekintik.

Ha globálisan nem is tehetünk sok mindent ezek elkerüléséért, de felkészülhetünk az aszályos időszakokra. A kerttulajdonosoknak például érdemes a csapadékot összegyűjteni, tárolni. A lehulló kerti lombokat, levágott fűvet komposztálhatják, az így keletkezett humusz kiváló a növények tövének betakarására és a talaj nedvességének megőrzésére.

Telepítsünk minél több fát, ugyanis hűtik a kertet és csökkentik a párologtatást is, gyökereik mélyebbre nyúlnak, ezért más vízkészletet használnak, mint a kisebb, rövidebb gyökérzetű növények.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

Megfertőzhetik a superbaktériumok az orvosi eszközöket

Brit kutatók vizsgálata kimutatta, hogy bizonyos, a kórházi fertőzésekért felelős baktériumok lebonthatják az orvosi műanyagot, így pedig bekerülhetnek az emberi szervezetbe is.

Ijesztő megállapításra jutottak a superbaktériumok – azon baktériumok, amelyek ellen nincs hatékony antibiotikumos védelem – vizsgálata során a brit Brunel Egyetem tudósai – számolt be róla az Interesting Engineering. A kutatók felfedezték, hogy a *Pseudomonas aeruginosa* – egy olyan baktérium, amit gyakran összefüggésbe hoznak a kórházi fertőzésekkel – képes lebontani a polikaprolaktont (PCL), egy olyan, biológiailag lebomló műanyagot, amelyet gyakran használnak sebkezelésben és orvostechnikai eszközökben, például gyógyszeradagoló rendszerekben, stentekben, sebészeti hálóban és felszívódó varratokban.

Még aggasztóbb, hogy ez a képesség lehetővé teheti a baktériumok számára, hogy hosszabb ideig fennmaradjanak a kórházi felületeken és az orvostechnikai eszközök belsejében – olyan helyeken, amelyeket korábban ettől védettnek gondoltak.

Ronan McCarthy, a tanulmány vezető szerzője szerint mindez azt jelenti, hogy újra kell gondolni, miképpen élnek a kórokozók a kórházi környezetben. „A műanyagok, beleértve a műanyag felületeket is, potenciálisan tápláléklul szolgálhatnak ezeknek a baktériumoknak” – hangsúlyozta a tudós. Ezek a kórokozók a korábban gondoltnál tovább maradhatnak életben, így az orvosi eszközöket is megfertőzhetik.

Ami még aggasztóbbnak tűnik, az a műanyagok lebomlása és a rezisztenciája közötti összefüggés. A vizsgálat során a PCL-re összpontosítottak, de gyanítják, hogy más kórokozók is tartalmazhatnak olyan enzimeket, amelyek képesek megtámadni az orvosi felhasználású műanyagokat.

DIGITALIZÁCIÓ

Az okostelefonok segíthetnek a depresszió korai felismerésében

Az okostelefonok az általuk gyűjtött hatalmas adatmennyiség felhasználásával, digitális fenotípus-meghatározással és jellemzők kinyerésével időben érzékelhetik az emberek mentális és fizikai állapotát, elősegítve a depresszió időben történő felismerését – derül ki egy kínai tanulmányból.

Az okostelefonokat széles körben használják hordozható adatgyűjtőként a viselhető és egészségügyi célokra szolgáló érzékelők-höz, amelyek passzívan gyűjthetnek a környezethez, az egészségügyi állapothoz és a viselkedéshez kapcsolódó adatfolyamokat.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy az összegyűjtött adatok nemcsak a fizikai állapot, hanem az egyén mentális egészségének nyomon követésére is felhasználhatók.

Azonban a súlyos depressziós zavarra (MDD) jellemző digitális fenotípusok sajátosságainak kinyerése technikailag kihívást jelent, és jelentős adatvédelmi aggályokat vethet fel – jegyezték meg a tanulmányban.

A tanulmány az MDD felismerésében felhasználható általános érzékeléssel kapcsolatos kulcsfontosságú kérdéseket elemezte ki. Emellett rögzítette és felhasználta az egyének napi okostelefon-adatait és annak min-táit, köztük a helymeghatározást, a mozgást,



a szívritmust, az alvást, valamint a közösségi interakciókat és eszközhasználatot.

„A korai azonosítás segíthet a depresszió korai felismerésében. Arra számítunk, hogy az okostelefon-gyártók megvalósíthatják az okostelefon-alapú mentális egészségügyi diagnózist és kezelést, mindezt a felhasználók magánéletének védelme mellett” – mondta Jang Min-csiang, a Lancsou Egyetem mérnöki karának egyik kutatója.

GYÓGYSZERFEJLESZTÉS

Májkárosodást okozott a Pfizer kísérleti súlycsökkentő gyógyszere

Az érintett beteg májműködését hamar sikerült helyreállítani, a problémát az okozhatta, hogy rövid idő alatt túl gyorsan emelték a tablettá adagolását.

A Pfizer gyógyszerészeti cég közölte, hogy leállítja egy kísérleti fogyókúrás gyógyszer fejlesztését, mert az májkárosodást okozott egy páciensnél – írja a CNBC.

A Pfizer által kifejlesztett, Danuglipron elnevezésű gyógyszer is a népszerű GLP-1-készítmények közé tartozik, amelyeket eredetileg diabétesz ellen fejlesztettek ki, de mára elhízás ellen is használják őket. Nagy a verseny a gyógyszergyártó cégek

között, a Pfizer is szerette volna megelőzni a legismertebb GLP-1-készítményt gyártó Novo Nordisket.

A Pfizer kísérlete során a májkárosodást elszenvedett beteg nem tapasztalt semmilyen tünetet vagy mellékhatást. Amikor az orvosok észrevették az elváltozást, azonnal cselekedtek, így hamar helyreállt a beteg májműködése. A problémát valószínűleg az okozhatta, hogy rövid idő alatt gyorsan növelték a tablettá adagját.

„Bár csalódottak vagyunk, hogy le kell állítanunk a Danuglipron fejlesztését, továbbra is elkötelezetten fejlesztünk különböző ígéretes gyógyszereket, ezzel innovatív megoldásokat kínálunk a betegeknek” – mondta a közleményben dr. Chris Boshoff, a Pfizer tudományos igazgatója.

A gyógyszer hasonlóan működik, mint az utóbbi években igen népszerű, cukorbetegség kezelésére kifejlesztett Ozempic, amelynek a mellékhatásairól az alábbi cikkben írtunk bővebben.



Allergiaszezon, nyaralás: a bélflooránkat is fel kell készíteni a kihívásokra

A nyár érkezével kezdetét veszi az allergiaszezon is. A diákok már túl vannak a mentális megterhelést jelentő érettségi időszakon, és sokan az év első nyaralására indulnak. Bár a kihívások sokfélék, a megoldás lehet közös: a bélfloora egyensúlyának megtartásával vehetjük fel a harcot a szervezetünket érő hatásokkal szemben.

➔ Egyre többen szembesülnek az újra és újra jelentkező szezonális allergiával, az utazások idején gyakran jelentkezik gyomor- és bélrendszeri kellemetlenség, panasz. Ezek a tünetek mind összefüggésbe hozhatók a bélfloora egyensúlyának felborulásával. A bélfloora támogatása – például szimbiotikumok segítségével – ilyenkor különösen aktuális.

„Minden időszakban van ok arra, hogy erősítsük a bélflooránkat és probiotikumot, vagy ha lehet, szimbiotikumot fogyasszunk” – hangsúlyozza dr. Budai Marianna szakgyógyász. A bélfloora – vagyis a bélrendszerünkben élő több milliárdnyi jótékony mikroorganizmus – kulcsszerepet játszik az immunrendszer működésében, az emésztésben, sőt a mentális egészségünk fenntartásában is. A bél és az agy között fennálló úgynevezett „bél-agy tengely” révén a bélfloora állapota hatással van a hangulatunkra, a stressztűrő képességünkre, sőt az alvás minőségére is.

Jönnék az utazások – és a hasmenéses

➔ A nyári hónapok sokak számára az utazás, az ismeretlen tájak, új ízek, különlegességek felfedezésének időszaka. Ezek gyakran járnak együtt gyomor- és bélpanaszokkal, amelyek szinte mindig felborítják a bélfloora egyensúlyát.

„Ilyenkor különösen indokolt lehet probiotikumok, lehetőleg szimbiotikumok alkalmazása, amelyek egyszerre pótolják a jótékony baktériumokat és biztosítják számukra a megfelelő tápanyagot (prebiotikumot) is” – magyarázza a szakértő.

Mi az a szimbiotikum?

➔ A szimbiotikum olyan készítmény, amely egyszerre tartalmaz probiotikumokat – élő, jótékony baktériumokat – és prebiotikumokat, amelyek ezeknek a baktériumoknak táplajt biztosítanak. Ezáltal a prebiotikumok a jótékony baktériumok bélrendszerben való megtelepedését és elszaporodását elősegítik, és a hozzájuk köthető kedvező hatásokat fokozzák. Vizsgálati eredmények alapján a szimbiotikumok alkalmazása kedvezőbb hatású lehet, mint a probiotikum önmagában való adagolása.

„A szakemberek azután vezették be a szimbiotikum elnevezést a mindkét típusú összetevőt tartalmazó készítményekre, hogy megismerték, milyen előnyöket kínál a pro- és prebiotikumok együttes alkalmazása” – ismertette dr. Budai Marianna.

Nemcsak az antibiotikumok hasznos

➔ Sokan csak antibiotikumos kezelés esetén gondolnak a probiotikumra. Közismert, hogy az antibiotikumok nemcsak a kórokozókat, de a hasznos baktériumokat is pusztítják, így a bélfloora támogatása ilyenkor különösen fontos. Az antibiotikumok mellett a gyógyszerek közel egynegyede – például gombaellenes szerek, gyomorsavcsökkentők, sőt akár pszichiátriai készítmények – szintén módosíthatják a bélfloora összetételét.

„Sok készítményt évekig, akár évtizedekig is szednek a betegek. A hosszú távú alkalmazás, a magas dózis, az életkor, az általános egészségi állapot, az étrend és más egyidejűleg szedett gyógyszerek mind befolyásolják, hogy mennyire károsodik a bélfloora” – emeli ki a szakértő.

Hogyan válasszunk szimbiotikumot?

➔ A szakgyógyász szerint érdemes megbízható, jól ismert gyártót választani, az életkornak megfelelő készítményt keresni, olyan terméket fogyasztani, amely minél többféle – legalább hét humán baktériumtörzset tartalmaz, prebiotikummal kiegészítve. A kúra alatt és azon túl is figyelni kell a kiegyensúlyozott táplálkozásra.

A tapasztalatok és a tudományos kutatások azt mutatják, hogy a mikrobiom egészsége kulcsfontosságú az általános közérzet, a betegségek megelőzése és a mentális stabilitás megőrzése szempontjából is. Ezért nemcsak antibiotikumos kezeléskor, hanem bármikor, amikor a szervezet fokozott megterhelésnek van kitéve, érdemes a szimbiotikumok fogyasztását fontolóra venni.



Egy nemrégiben megjelent tanulmány szerint az omega-3 zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítők napi fogyasztása lelassíthatja az idősebb emberek biológiai öregedését.

Lassítható a biológiai öregedés

➔ A kutatási eredmények azt mutatták, hogy az omega-3 zsírsavak önmagukban is lassították a biológiai öregedést, de a hatás még jelentősebb volt, ha testmozgással és D-vitaminnal kombinálták őket.

A tanulmány szerzői hangsúlyozzák, hogy az omega-3 zsírsavak fogyasztása nem csodaszer az öregedés ellen. Az egészséges életmód – beleértve a kiegyensúlyozott étrendet, a rendszeres testmozgást –, és a megfelelő mennyiségű alvás továbbra is elengedhetetlen a jó egészséghez.

Miért fontos a biológiai életkor?

➔ A biológiai életkor fontosabb lehet, mint a kronológiai életkor, mert jobban tükrözi az egyén egészségi állapotát és élettartamát. Például valaki lehet 60 éves kronológiai életkorú, de ha egészséges életmódot él, akkor a biológiai életkora lehet fiatalabb. Ezzel szemben, valaki lehet 40 éves kronológiai életkorú, de ha dohányzik, rosszul táplálkozik és nem mozog rendszeresen, akkor a biológiai életkora lehet idősebb.

Befolyásolható a biológiai életkor?

➔ Számos tényező befolyásolhatja a biológiai életkort, beleértve az életmódot, a genetikát és a környezetet. Az egészséges életmód, amely magában foglalja a kiegyensúlyozott étrendet, a rendszeres testmozgást és a megfelelő mennyiségű alvást, segíthet lelassítani a biológiai öregedést. Ezenkívül egyes táplálékkiegészítők, például az omega-3 zsírsavak, szintén hozzájárulhatnak a biológiai életkor csökkentéséhez.

Mi is az a biológiai életkor?

A biológiai életkor egy olyan mérőszám, amely az egyén szervezetének tényleges állapotát tükrözi, szemben a kronológiai életkorral, amely a születés óta eltelt évek számát jelenti. A biológiai életkor meghatározásához különböző módszereket használnak, például a DNS metilációjának mérését. A DNS metilációja egy olyan folyamat, amely során metil csoportok kapcsolódnak a DNS-hez, és ezáltal befolyásolják a gének működését. A metilációs mintázatok változhatnak az életkorral, és ezeket a változásokat felhasználhatják a biológiai életkor becslésére.

Az omega-3 zsírsavak hatásai

➔ Az omega-3 zsírsavak esszenciális zsírsavak, az emberi szervezet nem képes ön maga előállítani őket, ezért táplálkozás útján kell bevinnünk őket. Fontos szerepet játszanak a szervezet számos funkciójában, beleértve az agy működését, a szív egészségét és a gyulladásos folyamatokat. Az omega-3 zsírsavak megtalálhatók például a lenmagban, dióban, lazacban, spenótban és kelkáposztában.

Egyes kutatások szerint az omega-3 zsírsavak fogyasztása hozzájárulhat a biológiai öregedés lassításához. A DO-HEALTH tanulmány eredményei is ezt támasztják alá. A tanulmányban résztvevő idős emberek, akik rendszeresen szedtek omega-3 zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítőket, lassabb biológiai öregedést mutattak, mint azok, akik placebót szedtek.

Korábbi megállapítások kimutatták, hogy az omega-3 zsírsavak hosszú távú – hároméves – fogyasztása összefüggésben áll az időseknél a elesések 10%-os csökkenésével és a fertőzések alacsonyabb előfordulásával (13%-kal). Abban a csoportban, ahol az az omega-3 zsírsavak mellett D-vitamint is fogyasztottak, valamint rendszeres (hetente 3 alkalommal 30 perc) testmozgást végeztek az idős emberek, a szellemi hanyatlás késleltetéséről és a rák előfordulásának akár 39%-os csökkentéséről is beszámoltak.

Az omega-3 zsírsavaknak számos pozitív hatása van, legyen szó kognitív funkciókról vagy anyagcseréről, gyulladáscsökkentésről. Az omega-3 zsírsavak fogyasztása nem helyettesíti az egészséges életmódot. A kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres testmozgás és a megfelelő mennyiségű alvás továbbra is elengedhetetlen a jó egészséghez.



Ekkor ünneplik az apákat

Június harmadik vasárnapja az édesapákról szól. Bár itthon ez az ünnepnap még kevésbé ismert, mint az anyák napja, a világ számos táján már régóta megemlékeznek róla – még ha nem is ugyanazon a napon.

➔ Az apák napjának ünneplése az Egyesült Államokból ered. Egy fiatal lány, Sonora Smart Dodd polgárháborús veterán édesapjának szerette volna meghálálni, hogy édesanyja korai halála miatt egyedül nevelt fel hat gyereket. Az első (1908-as) anyák napi ünnepség után gondolta úgy, hogy az édesapákat is megilleti az ünneplés, ezért 1910-ben, a Washington állambeli Spokane-ban megszervezte az első apák napját. Bár ezt Sonora édesapja június 5-i születésnapján szerette volna megtartani, a helyi polgármester és gyülekezetek kérésére június 19-re halasztották – és azóta is június harmadik vasárnapján ünneplik.



Világhódító apák

➔ A szokás Washington államból kiindulva szép lassan meghódította az USA többi részét is, míg végül Nixon elnök 1972-ben hivatalos ünnepnappá nyilvánította, miközben a világ számos országa is csatlakozott a kezdeményezéshez. Bár a legtöbb országban az eredeti kezdeményezéshez igazodva, azaz június harmadik vasárnapján ünneplik, bőven lehet ettől eltérő időpontokat találni.

Ausztráliában és Új-Zélandon a tavasz kezdetét tűzték ki dátumnak, ami a déli féltekén szeptember első vasárnapját jelenti. Brazíliában augusztus második vasárnapján, Szent Joachim, Szűz Mária apja előtt tisztelegve emlékeznek meg az édesapákról, míg Spanyolországban, Portugáliában, Olaszországban és még néhány további, hagyományosan katolikus országban Jézus apjával, vagyis Józseffel kapcsolják össze, március 19-én.

Észak-Európában – vagyis Svédországban, Norvégiában, Izlandon és Finnországban – 1931-ig júniusban tartották az ünnepet, de aztán áttették november első vasárnapjára. Ennek főleg kereskedelmi okai voltak: a boltok úgy vélték, túl közel esik az anyák napjához, miközben az őszi hónapok kevesebb vevőt vonzottak. Dániában viszont június 5-én épp egybeesik a köztársaság napjával, ezért itt jóval kisebb figyelmet kap.



Apák napja - kicsit másképp

➔ Németországban egy vallási ünneppel, az áldozócsü-törtökkel – vagyis Jézus mennybemenetelével – kötik össze, a húsvét utáni 40. napon. Thaiföldön az apák napjával előző királyuk, a 2016-ban elhunyt Bhumibol Aduljadezs előtt is tisztelegnek, ezért december 5-én, a IX. Ráma néven ismert uralkodó születésnapjával együtt ünneplik, látványos tűzijátékok kíséretében. Taiwanon viszont augusztus 8-at választották, mivel mandarinul a „ba” nyolcat jelent, a „baba” pedig apát. Dél-Koreában azonban sem apák, sem anyák napját nem tartanak – helyette május 8-án a szülőket ünneplik, családi rendezvényekkel.

A legalapabb apák

➔ Ahogy az ünneplési szokások, úgy az apák is különbözőek lehetnek. Van, aki diplomáciai érzékével tartja össze a családot, más ezermesterként oldja meg a felmerülő problémákat, de akad olyan is, aki nagyra nőtt gyerekként sosem unja meg a játékot.

A www.szeretlekapa.hu oldalon egy játékos teszt segítségével bárki megtudhatja, hogy ő vagy családtagja mely apatípusba tartozik. Egy kapcsolódó kérdőssor megválaszolásával pedig utánajárhat annak, hogy mennyire fenyegeti a férfiakat érintő leggyakoribb urológiai betegség, a jóindulatú prosztata megnagyobbodás. (BPH), mely 40 év felett jelentkezik, és kialakulásának valószínűsége az életkor előrehaladtával folyamatosan nő.

Az Amerikai Urológusok Szövetsége által kidolgozott Nemzetközi Prosztata Tünetértékelő Skála, vagyis IPSS-teszt 7 egyszerű kérdésének megválaszolásával megtudhatjuk, szükséges-e orvoshoz fordulni a nagyobb baj elkerülése érdekében. Az apák napja nem csak az ünneplésre ad alkalmat, hanem arra is, hogy figyeljünk az apák egészségére.

Teafaolaj: a hasznos útitárs

A nyári hónapban egyre többen terveznek utazásokat, kirándulásokat és pihenést a szabadban. Akár egynapos túrára, egy hosszú hétvégére vagy egy külföldi vakációra indulunk, fontos, hogy felkészültek legyünk minden eshetőségre. Ebben segíthet a teafaolaj, amely sokoldalú és hasznos segítőtárs.

Csendben lappangó tünetek

➔ A gyógyhatásokkal rendelkező ausztrál teafa, a *Melaleuca alternifolia* olaja az egyik leggyakrabban használt olaj. Fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, sebgyógyító hatása miatt sokoldalú szerepe van a mindennapokban. Baktériumölő, gombaölő, vírusölő, parazitaölő tulajdonságait széles körben alkalmazzák.

Utazás során felmerülő problémákra

Szúnyogok elleni védelem

Nem jönnek be a rovarok a helyiségbe, ha pár csepp teafaolajat csepegtetünk egy kis tál vízbe, és azt az ablak vagy ajtó közvetlen közelébe helyezzük. Aromalámpába vagy párástóba is tehetjük, ilyen módon is hatékony.

Meghúzódtott vagy túlterhelt izmok

A fáradt izmokra nyújthat megoldást a masszázs, amelyet olajokkal is elvégezhetünk. Gyulladáscsökkentő hatású masszázsolajat kapunk, ha a masszírozáshoz használt kb. 100 ml alapolajba 5 csepp teafaolajat csepegtünk. Így a fáradt, gyulladt tagjaink is megnyugvást találhatnak.

Milyet vásároljunk?

Figyeljünk oda, hogy milyen teafaolajat vásárolunk, hiszen két teafaolaj között is nagy minőségbeli különbség lehet! Terápiás szempontból azok a 100%-os teafa-illóolajok az értékesek, melyek terpinén-4-ol tartalma 35 és 48% közötti, a cineol tartalma viszont 5% alatti, mivel ez utóbbi vegyület irritálhatja a nyálkahártyát.

Figyelem! 12 éves kor alattiak ne használják, és azok se, akiknek ismert érzékenysége vagy allergiája van a teafaolajra vagy a fenyőgyantára. A teafaolajat nem szabad lenyelni, és inhalációra, párákötéshez sem alkalmazható, valamint a szem közvetlen környékén és a fülben is kerüljük a használatát! Csak hígítva alkalmazandó!

Bőrproblémák

Bőrünknek a környezeti hatások könnyen irritációt, pattanásokat, horzsolásokat vagy egyéb kisebb sebeket is okozhatnak. Fontos, hogy természetes és hatékony megoldásokat alkalmazzunk, amelyek segítik a gyógyulást és megakadályozzák a további fertőzéseket. A teafaolajhoz antibakteriális és sebgyógyulást elősegítő hatás is köthető. Segít a pattanások kezelésében és védelmet nyújt a bőrfertőzések ellen, mindezt természetes módon.

Bőrproblémák esetén naponta 10-15 csepp teafaolajat kell fél deciliter langyos vízben elkeverni, és az elegyet steril vattapamaccsal vagy gézzel az érintett bőrfelületre felvinni. A teafaolaj a sebkezelésben, az elsősegélyben is nélkülözhetetlen. Ügyeljünk arra, hogy mindig hígítva használjuk, ne vigyük fel töményen a bőrfelületre!

Száj- és fogínygyulladás, valamint egyéb szájfertőzések

Utazások alatt a szokatlan ételek-italok, eltérő baktériumkultúra vagy a higiéniai körülmények megváltozása, valamint fogászati problémák is száj- és fogínygyulladásához, valamint szájfertőzésekhez is vezethetnek. Antibakteriális és gyulladáscsökkentő tulajdonságainak köszönhetően a teafaolaj képes felvenni a harcot a szájüregi fertőzésekkel szemben. Segít megelőzni a gyulladások kialakulását és frissen tartja a szájüreget, így ideális megoldás lehet a kalandok során.

Száj- és fogínygyulladás esetén javasolt 5-10 csepp teafaolajat 1 dl langyos vízzel elkeverni, és ezzel naponta többször öblögetni. Azonban vigyázzunk, hogy nehogy lenyeljük az elkészített öblögetőt!

Korpás, viszkető fejbőr

A korpásodás a fejbőr szárazságával, irritációjával és az élesztőgombák (*Malassezia*) túlzott elszaporodásával áll összefüggésben. Bár önmagában nem jelent egészségügyi kockázatot, viszketést, fejbőrpírt és hámleves okozhat, ami kellemetlen és esztétikailag zavaró lehet.

Utazások alatt is érheti irritáció a fejbőrt, például sós tengervíz vagy erős napfény formájában. Teafaolajat tartalmazó samponnal hatékonyan és gyorsan megszüntethetők ezek a kellemetlen tünetek is. A teafaolaj természetes antimikrobiális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek segíthetnek a fejbőr megnyugtatózásában és a felesleges hámleves csökkentésében.

Soha ne egyen lefekvés előtt görögdinnyét!

Mindamellett, hogy segíti a fogyást, fontos tápanyagokban is gazdag. Nagyfokú folyadék-tartalmának köszönhetően mossa a veséket, normalizálja a vérnyomást.

➔ Annak ellenére, hogy nagyon egészséges a dinnye fogyasztása, mégsem ajánlatos lefekvés előtt enni, mert a test inaktív állapotában késlelteti az emésztést. A legajánlatosabb a déli órákban fogyasztani, amikor az emésztés aktívabb fázisában van. Miért nem ajánlott este?

» Lassítja az emésztést, megterheli a gyomrot, és másnap reggel jó eséllyel ébredhetünk hasfájásra.

» A benne található természetes cukor súlygyarapodást okozhat, mert éjszaka, alvás közben nem tudjuk felhasználni a belőle származó energiát.

» Magas folyadéktartalma miatt többször kell felkelnünk és WC-re járunk.

A görögdinnye jótékony hatásai

Segít a hőség elleni küzdelemben: Egy jól lehűtött görögdinnye életmentő lehet egy forró nyári napon, segít megelőzni a hőségut kialakulását, és víztartalmával hozzájárul a szervezet hidratálásához.

A veséink jó barátja: Magas káliumtartalmának köszönhetően segít kiüríteni a vesékbe lerakódott méreganyagokat.

Szívbarát: A görögdinnye likopin nevezetű antioxidánst tartalmaz, ami védi a szervezetet a különböző betegségektől. Béta-karotin-tartalma fiatalítóan hat a testre. A benne található C-vitamin és kálium pedig csökkenti a koleszterinszintet, így óvja a szív egészségét.

Jó a szemeknek: A lutein, a béta-karotin és a C-vitamin megelőzi a szemek romlását.

Karbantartja a vérnyomást: Magnézium- és kálium-tartalma hozzájárul a normális vérnyomáshoz.

Felhasználási javaslat

Lime-os görögdinnyés frissítő: Nem csak üdít, hanem méregtelenít is. Turmixoljunk le néhány szelet görögdinnyét, adjunk hozzá kis vizet, citromlevet, mézet (ízlés szerint) és jégkockákat.

Frissítő görögdinnyés-uborkás gyümölcslé: Passzírozzuk át a görögdinnyét és a lereszelt uborkát is, hogy kinyerjük a levüket, majd öntsük össze és adjunk hozzá pár mentalevet. Hűtve, jégkockákkal isteni!

Smoothie: Tegyük pár kocka görögdinnyét és néhány szem epret a turmixgépbe, majd adjunk hozzá kis adag joghurtot. Mixeljük össze és már fogyaszthatjuk is.

Gyógyhatású gombák segíthetnek

Ígéretesek lehetnek az eheto gombák az anyagcsere és a vércukorszint szabályozásában – derül ki a Semmelweis Egyetem friss tanulmányából.

➔ A csiperkegomba, a shiitake vagy akár a laskagomba – melyek a nyugati étrendnek is gyakori elemei – megelőző vagy kiegészítő terápiaként szolgálhatnak az inzulinrezisztencia kezelésében, áll az International Journal of Molecular Sciences folyóiratban közzétett összefoglaló publikációban.

Az eheto gombákat évezredek óta fogyasztják és használják a gyógyászatban, különösen Ázsiában. Táplálékkiegészítőként számos pozitív egészségügyi hatásuk ismert, és jól tolerálják a kezelés alatt álló daganatos betegek is. A Semmelweis Egyetem kutatói szerint a gyógygombák természetes körülményei kulcsszerepet játszanak a tápanyagtartalom maximalizálásában és a környezet okozta szennyeződések minimalizálásában.

A sötét karikák és az öregedés

➔ A gombák poliszacharid rostjai például pozitív anyagcsere-folyamatokat indíthatnak el a hasznos bélbaktériumok táplálásával. Ezek a poliszacharidok mérséklék a cukrok és a zsírok felszívódását is, segítve a testsúlyszabályozást, mely kulcsfontosságú a cukorbetegség megelőzésében és kezelésében. A gombák bioaktív összetevőinek további hatásai, melyek javíthatják az inzulinrezisztenciát:

A glükóz felszívódásának szabályozása: Vegyületeik az emészthető poliszacharidokat bontó enzimek gátlásával lassítják a glükóz véráramba jutását, megelőzve a hirtelen vércukorszint-emelkedést.

Glükózfelvétel fokozása: Javítják az inzulin-jelátvitelt, hatékonyabbá téve a sejtek glükózellátását.

Inzulintermelés támogatása: Hatóanyagaik fokozzák a hasnyálmirigy béta-sejtjeinek inzulintermelését. Emellett a GLP-1 nevű hormon szintjének növelésével megóvhatják azokat a sejthaláltól, ezzel is fenntartva az egészséges inzulintermelődést és vércukorszintet.

Zsíranyagcsere optimalizálása: Csökkentik a káros zsírlerakódást, mivel elősegítik a szabad zsírsavak felhasználását az izomszövetben, miközben támogatják annak egészséges működését.

Zsírszövet működésének javítása: A kórosan megnövekedett zsírszövet főként gyulladást okozó anyagokat termel, fokozva az inzulinrezisztencia kialakulásának veszélyét. A gombák segíthetnek a zsír egészséges raktározásában és felhasználásában, illetve támogatják az úgynevezett adiponektin termelődését is, mely gyulladáscsökkentő, így hozzájárulnak az anyagcsere egyensúlyának fenntartásához.



FOTÓ: GORDON ESZTER

❖ INTERJÚ ❖

VINCZE KINGA

A streaming csatornákon **ÓNODI ESZTER** a legnépszerűbb magyar színésznő, de filmen és a tévében is sokat látható. Életében eljött a nagy fordulat, túl van az ötvenen, de sugárzóan derűs és friss, ám ahogy ő maga mondta: most már a B oldal forog. A „Burn Out Baby, avagy a hatékony vezetés 6 szabálya” új műfajt teremtett a magyar színpadon. A premier óta minden kiírt időpontra azonnal minden jegy elfogyott.

Már sokkal tudatosabban élek

A néző zavarban van, hiszen elsőre úgy tűnik, hogy valóban egy életmód-tanácsadó, egy kommunikációs szakember egyedülálló előadására invitáltak a te közreműködéseddel, aztán kiderül, hogy nem erről van szó.

Kétségtelen cél volt a titokzatosság és a néző meglepetése. A Delta Produkció vezetője, Gerlóczy Judit felhívott: szeretné, hogy csináljunk valamit együtt, de ez egyszemélyes színpadi jelenlet lenne. Sokáig húzódoztam, mert a színház nekem mindig csapatmunka, szeretek a partnerekkel játszani, nem áll hozzám közel a monodráma. De aztán meggyőződtem, hogy koprodukciós lehetőség lenne a Dumaszínházzal, a szöveget Litkai Gergő írja. Összeültünk hárman, és megszületett az ötlet, hogy egy nagyon napirenden lévő témához nyúljunk, amit felső vezetők, de valamennyi, az üzleti világban mozgó emberek átélnek. Ez pedig a minden szinten megtapasztalható kiegészítő érzése, amit kommunikációs tréningekkel igyekeznek oldani, kezelni. Megszületett a szöveggönyv, amit másfél hónapig tanultam, igazítottam kicsit magamhoz a szöveget, hogy minél természetesebb legyek.

Mostanában több olyan helyzetben láttalak, amikor visszaemlékeztél az eddig megtett útra, hiszen csodálatos korszakban vagy, érett, sikeres színésznő lettél. Mit jelent neked az idő, vagy annak a múlása?

Ötven éves korom előtt egyáltalán nem gondoltam rá, de ez az érettség változást is hoz. A színházban könnyebben kezeljük az időt, de a filmen nagyon közelről lát a néző. A filmen általában olyan szerepeket kapsz, ahány éves vagy valójában is. De nekem megadatott, hogy a negyvenes éveim környékén, az *Anyám és más futóbolondok* című filmben eljátszhattam a húszéves önmagamot meg a hatvanévest is. Ez teljessé tette akkor az életemet, nagyon szép munka volt. Aztán jött az ötven, amikor ezek a szerepek elmaradtak kissé, aminek más okai is vannak nyilván, szól ez a magyar filmgyártásról is. Az életkorunk, meg a testnek a romlása arra figyelmeztet, hogy a B oldal forog, és ez áthatja a tudatomat. Éppen ezért elkezdtem sokkal tudatosabban élni. Az első ötven évemben egyáltalán

nem foglalkoztam azzal, hogy mit eszem vagy mit iszom. A testmozgás az megvolt mindig, mert az egyértelmű, hogy muszáj valahogyan formában maradni. De arra gondoltam, hogyha ki akarom kicsit nyújtani azt az időszakot, amiben igazán jól éreztem magam, akkor áldozatokat kell hoznom. Bár azt is megtehetem, hogy már most beleugrom a nagymama szerepkörbe, de azért ahhoz lélekben még fiatalnak érzem magam. Tehát marad az életmódváltás. Most ezt jelenti az idő múlása nálam, hogy erős tudatossággal vagyok magam iránt. El kell mennem szűrővizsgálatokra, jobban kell figyelnem az egészségemre, és arra is, hogy mit eszem és mit iszom.

Úgy tudom, hogy tej- és gluténmentesen étkezel. Van valami konkrét probléma vagy ez csak a döntés része?

A döntés része az volt, hogy ötven évesen elmentem egy komplett bélflóra szűrővizsgálatra, hogy nézzük meg, mi van odabent, hogy állunk, kell-e valamin változtatni ahhoz, jobban szuperáljon a szervezetem, hogy rendben legyen minden. Megállapítottak egy hisztamin intoleranciát, ami kezelési protokolljának része a tejmentesség. Korábban már elkezdtem egy úgynevezett időablakos étkezést, ami nekem nagyon bevált, úgyhogy azt folytattam a tej és a glutén kerülésével.

Pontosan mit jelent az időablakos étkezés?

Az a lényege, hogy böjti és táplálkozási szakaszra oszlik a napom, ez azt jelenti, hogy a nap 6-8 órájában eszem és a fennmaradó 18-16 órában pedig nem. A „nem”, az pedig azt jelenti, hogy tényleg semmit nem: nincsenek engedmények és kis csalások. A böjtös órákban csak teát, kávét és vizet iszom, persze mindent izesítés nélkül. És persze egyáltalán nem iszom alkoholt.

A nyár hogy alakul?

Június végéig még vannak színházi előadások a szokott helyeken. Július 23-án a Völgyfesztiválra elvisszük a Burn Out Baby előadást és azzal befejezem ezt az évadot. Az augusztust pihenésre szánom, aztán az új évad első felében folytatjuk a Veszedelmes viszonyok előadást Győrben, és játszom a Katona József Színházban.

Károsabb a dohányfüst, mint gondolnánk

A dohányzás okozta betegségektől akkor vehetnénk végső búcsút, ha rá sem szokna senki, és a dohányzók mind letennék a cigarettát. Ennek a kitűzött célnak az elérése nagyon fontos a saját és környezetünk egészsége szempontjából. Jelenleg azonban a világban több mint egymilliárd ember dohányzik, csak Magyarországon kétmillió felnőtt. A dohányzásmentes világ eléréséig még nagyon sok a tennivaló.

Míg a legtöbben – dohányzók és nem dohányzók egyaránt – tisztában vannak vele, hogy a cigaretta káros az egészségre, azt már kevesebben tudják, hogy pontosan miért. Sokan a nikotint tartják a fő felelősnek. Ez valójában a függőség kialakulásáért felelős, és a fogyasztása számos kedvezőtlen élettani hatással járhat, többek között megemeli a vérnyomást, illetve a pulzusszámot. Ugyanakkor kevesebben vannak, akik tudják: a dohányzás okozta daganatos betegségekért elsősorban maga az égés, az abból keletkező füst és a benne lévő mérgező anyagok a felelősek. Ezt tudományosan is bizonyították.

A meggyújtott cigaretta révén keletkező füst többféleképpen károsítja az embert és környezetét. A dohányzás során belélegzett füst irritálja a légutakat, és érezhető különbség van egy dohányos és egy nem dohányzó lehelete között. A füst miatt elszíneződnek a fogak, és akár még csontritkulás is kialakulhat. A dohányzók kevésbé érzékenyek a cigarettafüstre, mint nem dohányzó társaik, szaglásuk ugyanis romlik, és hozzá is szoknak az állandó füstszaghoz. A dohányfüst és a benne lévő égéstermékek miatt sápadtabb a dohányzók bőre és gyorsabban ráncosodnak.

A dohányzások kifújt füst – ezt nevezik az úgynevezett másodlagos füstnek – többezer vegyi anyagot tartalmaz, amelyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros, vagy potenciálisan káros az egészségre.

Mostanában már harmadlagos füstől is beszélnek a szakértők, ami a dohányzás során kifújt füst lerakódását jelenti

kézen, ruhán, bútorokon vagy akár falakon. Ez a fajta füst még a dohányzás után hosszú évekkel is képes kifejteni egészségkárosító hatását. A kutatók dolgoznak a különböző füstmentes technológiák előállításán, amelyek révén, ha a dohányzásnak nem is, a füstnek örökre búcsút inthetünk. A füstmentes technológiákkal ugyan csökken az égésből származó károsanyag bevitel a szervezetbe, azonban a füst nélküli technológiával működő termékkategóriák is tartalmaznak nikotint, és - bár jelentősen csökkentett mértékben - kátrányt, így ezek is károsíthatják az egészséget és függőséghez vezetnek.

Az egészségünk szempontjából a legjobb megoldás természetesen az, ha el sem kezdünk dohányozni. Ha pedig már dohányzunk, akkor saját magunk és szeretteink érdekében, valamint a környezetünkért is azzal tesszük a legtöbbet, ha végleg leszokunk. A leszokással ugyanis egyértelműen csökkenthető a dohányzáshoz kapcsolódó betegségek kialakulásának kockázata. Már a leszokás első napjától kimutathatók a pozitív egészségügyi változások, ezért aki elhatározza, hogy leszokik, azt fontos minden eszközzel támogatni. Amennyiben a cigarettázásról történő leszokás valamilyen okból nem történik meg, mindenképpen indokolt tájékozódni az ártalomcsökkentésről.

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklám-célokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.



Praktikák a nagytakarítással járó hátfájás megelőzésére

A tavaszi és nyári nagytakarítás idején hatalmas erőfeszítéssel fogunk bele a takarításba, porszívózásba, söprögetésbe. De hogyan tegyük mindezt, hogy ne fájduljon bele a hátunk az állandó hajolgatásba és emelgetésbe? Összegyűjtöttük tanácsainkat, amikkel megelőzhető a takarítással gyakran együtt járó hát- és derékfájdalom!

Törzshajlítás helyett térdhajlítás

➔ Ha le kell érünk kezünkkel valahová, a gyakori előrehajlás helyett egyenes törzssel tegyük meg! Gerincünket kevésbé terheljük, ha törzshajlítás helyett térdhajlítással, terpeszállással vagy kartámasszal segítjük ezt a mozgulatot. Ha csak az egyik térdünket hajlítjuk, erre közben az azonos oldali kezünkkel rá is támaszkodhatunk, a másik alsó végtagot pedig nyújtjuk hátra úgy, hogy a térd egyenes legyen és a sarkunk felemelkedjen.

A helytelen emelés veszélyforrásai

➔ Az emelés helyes kivitelezésének lényege, hogy a derék és a törzs egyenes maradjon, és ne csavarodjon el a csípőhöz képest, azaz a törzs és a csípő egyaránt előre felé „nézzen”. Helyes emeléskor a térdünket behajlítva közelítjük kezünket az emelendő tárgyhoz, és az emelés alatt is megtartjuk a derék és a törzs egyenes helyzetét, miközben ügyelünk arra, hogy a derék és törzs a csípőhöz képest ne csavarodjon el. A derék és törzs elcsavarodását úgy kerülhetjük el, ha teljesen szembe fordulunk az emelendő tárggyal. Az emelés, felegyenesedés közben figyeljünk oda a farizmok erős megfeszítésére, mert ezzel segítjük a deréktáj tehermentesítését.

A helyes emeléshez fontos, hogy az emelendő tárgy minél közelebb legyen a törzsünkhöz, mert így a teherkar rövid és a szükséges erő kifejtés kisebb. Kisebb súlyú dolog felemelését egyenesen, vízszintesen tartott törzssel is végezhetjük. Helytelen emeléskor messze van tőlünk az emelendő tárgy, és derekunkat hajlítva emelünk. Nagyon rossz, ha akármilyen kis dolog emeléséhez a derekunk elcsavarodik, mert nem fordultunk teljesen szembe az emelendő tárggyal. A csavarodásban végzett bármilyen kis mozgulat igen káros lehet a derékfájós embernek, ezért lehetőleg mindent úgy



csináljunk, hogy teljesen szembe fordulunk azzal a munkatárggyal, amivel éppen foglalkozunk. Még jobb, ha a nagy súlyok emelését másra bizzuk.

Egyenes derékkel végezzük a takarítást

➔ Ha állva söprögetünk, mosunk fel vagy porszívózunk, akkor ügyeljünk rá, hogy ne hajoljunk le kicsit sem, hanem a derekunkat egyenesen tartsuk: álljunk kis terpeszben és kissé hajlítsuk a térdünket. Ehhez válasszunk kellően hosszú nyelet a felmosóeszköz illetve a porszívó részére. Ha valamit nagyon közelről akarunk megsejmelni felmosás vagy porszívózás közben, akkor inkább térdeljünk le és úgy nézzük meg.

Gerinckímélő praktikák

➔ A mosogató általában olyan alacsonyan van, hogy kicsit előre kell hajolnunk ahhoz, hogy mosogathassunk. Ez a kicsi, de tartós hajolásban történő munka a derekat erősen terheli. Hogyan csökkenthetjük a mosogatás okozta terhelést? Ha alkalmunk van rá, emelvényre szereljük a konyhapultot és a mosogatót, így nem vagy kevésbé kell hajolnunk a konyhai munka közben.

Mosogatáskor (és egyéb konyhai álló munka közben) álljunk kis terpeszben és kissé hajlítsuk be a térdünket, így a derekunk egyenes maradhat. Pihentető, ha a munka közben egyik térdünket kissé behajlítva, sarkunkat felemelve tartjuk az egyik lábunkat. Ha jobb kézzel mosogatunk, akkor a bal lábbal kell ezt a pihentető helyzetet felvenni.

A cikk a Budai Egészségközpont gyógytornász munkatársainak közreműködésével készült.

Nyár, utazás: trombózis veszély

Mélyvénás trombózis után igen nagy szerepe van a prevencióban a kompressziós harisnya viselésének. Bár sokan ódzkodnak tőle, ám érdemes tudni, hogy vannak olyan helyzetek, amikor nyáron is szükséges alkalmazni a kompressziós terápiát.

➔ A kompressziós terápia – akár harisnya, akár rugalmas fásli – lényege, hogy speciális kialakításának és nyomóerejének köszönhetően a vénás vér visszaáramlását segíti. A felszíni vénák összenyomódnak, ezáltal a mélyvénák irányába terelődik a vér áramlása és az áramlás sebessége is fokozódik. Ennek célja, hogy ezáltal megszűnik a vénás pangás, mely melegágya a trombózisnak.

Utazáskor

➔ A hosszú utazás a tartós mozdulatlanság miatt megnöveli a vérrögök kialakulásának esélyét, ezért fontos, hogy viseljen kompressziós harisnyát a vérkeringés fokozása érdekében! Ügyeljen a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra, illetve félóránként mozgassa át végtagjait! 2-3 óránként álljon fel és sétáljon, tornáztassa lábait.

Városnézéskor, kiránduláskor

Bár a mozgás igen jól tesz a keringésnek, ám ha a nagy meleg vagy a frontok miatt lábfájással küzd, úgy célszerű sétáláskor is felhúzni a harisnyát, mert bár lehet, hogy kissé melegít, viszont a fájdalmat, lábdagadást nagyban mérsékli.

Ödéma esetén

➔ A nyári kánikula és a magas páratartalom miatt a végtagok visszerei kitágulnak, bennük a keringés lelassul, a nyirokkeringés nem tudja a kipréselődött folyadékot elszállítani, így lába bedagad (ödémássá válik), mely akár fájdalommal is társulhat. Nagy segítséget jelenhet a kompressziós harisnya, mert megszűnik az ödéma, így a nehézlábérzés is – mondja dr. Szélessy Zsuzsanna hematológus főorvosa.

Hagyja szabadon a lábujjait

➔ Amennyiben olyan kompressziós harisnyát visel, mely az egész lábfejet, a lábujjakkal is lefedi, úgy nyárra célszerű olyat beszerezni, mely szabadon hagyja az ujjakat. Így egyrészt szellőzik az adott terület, másrészt fel lehet venni flip-flop szandálokat is, nem muszáj zárt cipőkben lennie.



Gyógyhatás természetesen! ▶

VENOFLEX

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? Hosszú utazásra készül? Szeretné megőrizni lábai frissességét, s elkerülni a vénás elégtelenséget, pangást?

A Thuasne cég több, mint 175 évre visszanyúló tapasztalatainak köszönhetően a Venoflex gyógyharisnyák, harisnyanadrágok kialakítása maximálisan megfelel az orvosi és gyógyászati követelményeknek.

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

Természetes anyagok – len, pamut, gyapjú – felhasználásával készülnek, nőknek és férfiaknak egyaránt esztétikus, divatos kialakításban!

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

Megrendelhető: **Patika Pack Kft.** • 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu



Patika  Pack

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!
Orvostechikai eszköz



A benőtt köröm nem csak esztétikai probléma

A benőtt köröm (unguis incarnatus) sokakat érintő probléma, az ambuláns sebészeti műtéteknek ez a leggyakoribb oka. A fiatal férfiak és az idős nők körében diagnosztizálják a legtöbb esetet.

➔ Az elváltozás lényege, hogy a körömlemez nem a szokott módon, a körömágy területén nő, hanem felsérti a mellette levő lágy szövetet, beleékelődik, és mintegy körülnövi azt.

A növekvő köröm irritálja a lágyrészt, gyulladásos folyamat kezdődik, amely hajlamos a felülfertőződésre; gennyesedéssel, fájdalommal és olykor lázzal is jár. A benőtt-köröm-problémára utalhat az ujj érzékenysége, fájdalma, a mellette lévő lágyrész megvastagodása, duzzanata, kipirosodása, gyulladása, seb kialakulása, a sérült rész váladékozása vagy gennyesedése.

A benőtt köröm okai

➔ Okozhatja a szabálytalan alakú, túl széles vagy görbe körömlemez, amely eléri a köröm melletti szöveteket. Leggyakrabban a helytelen körömápolási szokások váltják ki.

A szövetet felsértő, beékelődő körömöt a szervezet védelmi rendszere idegen testként kezeli, ami gyulladásos

folyamatot indít be. Ez gyakran felülfertőződik és váladékozashoz vagy gennyképződéshez vezet. A gyulladás duzzanattal, fájdalommal jár, megjelenhet a sérült területen „vadhús”, sarjszövet is, ami további irritációt, gyulladást okozhat.

A túl szűk cipő vagy a bütökösödés miatt deformált lábfej miatti folyamatos nyomásirritáció. Fokozza a körömágy-gyulladásra való hajlamot a körömágy sérülése, a túlsúly, az alsó végtag rosszabb vérkeringése, és több betegség is, például a diabétesz és a gombafertőzés.

A benőtt köröm kezelése

➔ A gyulladás házilag is kezelhető – például fertőtlenítő krémmel vagy jellel, gyulladásgátló készítménnyel – ritkán eredményes. Az esetek többségében szakemberhez kell fordulni.

Kezdeti stádiumban gyógypedikűrös is rendbe hozhatja a sérült körömöt, de ha a gyulladás tünetei már megmutatkoznak, pl. a fájdalmas duzzanat, feszes kivörösödött bőr, váladékozás már megjelent, akkor nem kerülhető el a sebészeti beavatkozás.

A cikk a Budai Egészségközpont sebészeinek közreműködésével készült.

Egészségi állapotról árulkodó séták

Egy lépés végrehajtásához az izomzatunk, az idegrendszerünk és a vázrendszerünk összehangolt munkája szükséges. Ennek a mechanizmusnak az olajozott működését olyan betegségek gátolhatják, amikről nem is biztos, hogy tud.

Rövid lépések: Amennyiben a lépések rövidebbek az átlagosnál, akkor az térd- vagy csípő ízületi problémákra utalhat. Amikor tesz egy lépést előre, a térd kiegyenesedik, ha ez fájdalommal vagy kellemetlenséggel jár, egy idő után rövidítheti a lépéseit. Ez a sétálástípus egészségtelen testtartással is jár, ezért egy idő után hátfájdalmakat is okoz.

Sántítás: A leggyakoribb oka a térdben kialakuló ízületi gyulladás. A fájdalmas gyulladás miatt nem tudja az adott lábat terhelni, ezért a járás bizonytalanra válhat, és könnyebben fordulhat elő esés.

Szinte mozdulatlan karokkal járás: Járáskor a felsőtest izomcsoportjai is dolgoznak, alapesetben a karokkal

ellentétes láb azzal párhuzamosan lendül előre. Amennyiben a karok nem igazán lendülnek, vagy csak nagyon kis mértékben, az gerincproblémákat, például gerincsérvet jelezhet.

Erőteljes járás: Az erőteljes lépések, a talpak földhöz „csapása” izomdisztrófiát, vagy valamilyen hátproblémát jelezhetnek. Ezek mellett a szklerózis multiplex egyik első tünete is lehetnek a teli talpra érkező lépések.

Dőlt testtartású járás: Aki nehezen tudja megőrizni az egyensúlyát, és járás közben egész testtel jobbra vagy balra billen el, akkor azt sokszor valamilyen fejét ért sérülés okozhatta, mint amilyen például egy enyhébb agyrázkódás, ami lépcsőzések szédülést is okozhat.

Komótos: A komótos, rövid léptekkel történő, a fejét kissé előredöntve sétálás lelki eredetű betegséget, például depressziót jelezhet. Ha esetleg az illető sétálva beszélget valakivel, és felveszi annak a gyorsabb sétálási sebességét, akkor az pozitívan befolyásolja a hangulatát.

Merev lábtartás: A merev lábtartással sétálást jellemzően a kelleténél jobban befeszült vádli okozza. A magas sarkúban járó nőknél fordul elő gyakran, és azoknál, akik sportolás után nem nyújtanak eleget. A merev lábtartású sétálgatás egy idő után a térd és a boka sérüléséhez vezet.



TÖKÉLETES HIGIÉNIAI VÉDELEM BÁRHOL, BÁRMIKOR

Fedezd fel, milyen nyugodt és biztonságos lehet az élet, ha mindig egy lépéssel a veszélyek előtt jársz!

❖ **NYARALÁS:** ahol egyetlen liftgomb vagy ajtókilincs érintése is észrevétlen kockázatokat rejt.

❖ **ÜZLETI ÚT:** számtalan kézfogás, érintőképernyő és nyilvános felület vesz körül, amelyeken láthatatlan veszélyek bújhatnak meg.

❖ **KÓRHÁZ:** ahol minden érintés kiemelten kritikus, akár egyetlen óvatlan mozdulat is problémához vezethet.

❖ **SZABADIDŐ:** éppen táborozol, túrázol a szabadban, ahol egy apró sérülés vagy rovarcsípés is könnyen elronthatja a kikapcsolódást.

A PERSONAL GO PACK TÖBB MINT EGY EGYSZERŰ MEGOLDÁS:

kompakt, gyengéden hidratálja bőröd, és bárhol, bármikor gondoskodik rólad és családodról.

Alkoholmentes, észrevétlenül állítja meg a kockázatokat, 99,99%-os antimikrobiális hatékonyságot nyújt a ReSilver adalék erejével.

RESILVER TECHNOLOGIA – A LÁTHATATLAN PAJZS

Felejtse el a folyamatos fertőtlenítést! Forradalmi technológiánk önfertőtlenítő hatásával folyamatosan semlegesíti a baktériumokat és vírusokat, vegyszerek nélkül!



A ReSilver Protect+ Cream-mel és a ReSilver First+ Cream-mel hidratálnak és védettnek tudhatod a bőröd, a ReSilver Textil+ Full Deo frissességet és antimikrobiális védelmet biztosít minden textíliának, a ReSilver Shield+ Spray pedig takarítástól takarításig védi a felületeket extra önfertőtlenítő hatással.

Megrendelhető:

Patika  Pack®

www.patikapack.hu
1139 Budapest, Üteg u. 49.
Zöld szám: +36 80 200-351
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó.

Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.

Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.

Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diozmint és
50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy
1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diozmint és
100 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidokat tartalmaz

Vénavédelem Ahogy tetszik!

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



A **VenoprotEP filmtabletta** érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.



EXTRACTUMPHARMA

a gyógyítás és
az egészség
szolgálatában!

30
éve

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el
a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg
kezelőorvosát, gyógyszerészét!